

Меню на « 12 » декабря 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 11 » декабря 20 13 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтраки													
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	58,90	100	13,25	1,875	-	69,34	58,90
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,85	200		-	18,4	73,6	8,85
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	560	25,31	12,76	107,41	787,99	98,25	610	27,46	13,91	121,07	862,64	101,61
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 ^{10/15}	1,41	7,78	13,66	130,12	8,39	17,7 ^{10/15}	1,41	7,78	13,66	130,12	8,39
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	9,80	200/5	4	3	24	138	11,88
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,48	200	3	4	29	152	5,48
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48
	ИТОГО:	507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	43,01	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	45,19
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свеклы	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,33	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,54
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	3,84	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,68
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,34	58,90	100	13,25	1,87	-	69,34	58,90
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,85	200		-	18,4	73,6	8,85
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	740	25,47	14,6	74,23	537,33	86,84	880	29,69	19,2	95,23	682,04	93,35

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 12 » *декабря* 20 *13* г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 11 » *декабря* 20 *13* г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы		
	Салат из свежей моркови <i>Брусника</i>					60	0.7	4.38	3.96	57.9	18,48
	Рыба (филе) припущенная					100	13.25	1.875	-	69.34	58,90
	Пюре картофельное					150	3.06	4.8	20.45	137.25	19,15
	Кисель «Витошка»					200		-	18.4	73.6	8,85
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1.8	0.3	13.35	56.7	1,85
	ИТОГО:					560	24.81	12.775	106.4	773.89	98,03

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом, <i>сахаром</i>					21,5/10	1.39	7.465	9.708	106.84	18,51
	Каша рисовая молочная без					200/5	5.6	8.2	40	257.2	11,60
	Кофейный напиток без сахара					200	0.6	0.2	3.6	18.2	4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21.5	1.29	0.215	9.568	40.64	1,25
	Груша					100	0.4	0.3	10.3	47	46,24
	ИТОГО:					558	9.28	16.38	73.176	469.88	81,69

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из вареной свеклы					100	1.43	6.09	8.36	93.9	5,54
	Суп картофельный с горохом					250	7.5	5.0	20.0	162.5	4,68
	Рыба (филе) припущенная					100	13.25	1.875	-	69.34	58,90
	Пюре картофельное					180	3.67	5.76	24.53	164.7	12,19
	Компот из свежих яблок без					200	0.18	0.2	9.4	17	8,08
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21.5	1.29	0.215	9.568	40.64	1,25
	ИТОГО:					851,5	27.32	19.14	71.858	548.08	89,64

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко